

6 SEPTEMBRE 2025

# DÉFIS DU PARC

PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

**SHAWINIGAN**



**DÉFI VÉLO DESJARDINS 105 KM, 80 KM ET 57 KM  
À LIRE ATTENTIVEMENT POUR CONNAÎTRE LES PARTICULARITÉS DE L'ÉVÈNEMENT**

LESDEFIS.CA

---

---

# ***DÉFIS VÉLO***

**Desjardins**

Depuis 18 ans, Desjardins est fier de soutenir les Défis du Parc, un événement qui incarne des valeurs qui nous sont chères et qui s'inscrit dans une volonté commune de favoriser les saines habitudes de vie et la mise en valeur des richesses de notre territoire.

En tant que coopérative de services financiers engagée dans sa communauté, nous sommes fiers de nous associer aux Défis vélo et d'encourager celles et ceux qui, comme vous, ont choisi de se dépasser, de bouger et de vivre pleinement !



# TABLE DES MATIÈRES

PLAN DU SITE.....	4
LIEU ET ACCUEIL.....	5-6
○ SITE DE DÉPART	
○ COMMENT S'Y RENDRE	
○ STATIONNEMENT	
○ VOITURE ÉLECTRIQUE	
○ CAMPING RIVIÈRE-À-LA-PÊCHE	
○ VESTIAIRES	
TROUSSE DU PARTICIPANT.....	7-8
HORAIRE.....	9
TEMPS DE PASSAGE.....	10
LES PARCOURS.....	11 À 14
RAVITAILLEMENT.....	15
CODE DU CYCLISTE.....	16
ENCADREURS.....	17
SERVICE TECHNIQUE.....	18
LES PETITS PLUS DP.....	19
INFORMATIONS GÉNÉRALES.....	20
ESSENTIELS À COCHER.....	21
NOS BÉNÉVOLES.....	22
DÉFI ÉCO.....	23
CAUSE SOUTENUE.....	24
COMMUNICATION.....	25
NOS PARTENAIRES.....	26

## PLAN GÉNÉRAL DU SITE

Cette vue d'ensemble vous permet de repérer facilement les différentes zones clés de l'événement, dont les départs des courses, le chapiteau principal, la station d'eau potable, les toilettes et les autres installations importantes pour votre journée.



# LIEU ET ACCUEIL

RIVIÈRE-À-LA-PÊCHE  
PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

## SITE DE DÉPART ET D'ARRIVÉE

Le site de départ et d'arrivée pour tous les défis est le secteur **Rivière-à-la-Pêche** du **parc national de la Mauricie**. Il est accessible par l'entrée **St-Jean-des-Piles**.

Cliquez sur l'icône  
pour le trajet  
Google Maps.



## COMMENT S'Y RENDRE?

**De Montréal :** Autoroute 40 Est jusqu'à Trois-Rivières, ensuite prendre l'autoroute 55 Nord, sortie 226 et suivre les indications en direction du Chemin du parc national.

**De Québec :** Autoroute 40 Ouest, ensuite prendre la sortie 220 pour QC-359 en direction de St-Luc-de-Vincennes/Champlain/St-Narcisse/Shawinigan. Continuer sur Autoroute 55 S/QC-155 S en direction de Grand-Mère et suivre les panneaux oranges d'indications pour le parc national de la Mauricie.

Compte tenu de l'affluence exceptionnelle le matin des Défis, nous vous suggérons de prévoir du temps d'attente supplémentaire.

## STATIONNEMENT

Vous pourrez vous stationner dans le stationnement du secteur Rivière-à-la-Pêche ainsi qu'au bord de la route Promenade. Veuillez respecter la signalisation relative au stationnement et les zones interdites d'accès. Des contraventions seront distribuées aux contrevenants.

**S.V.P respectez les instructions données par l'équipe de stationnement. Demeurez courtois avec notre équipe, ils sont là pour vous aider.**

**LES PLACES DE STATIONNEMENT ÉTANT LIMITÉES, COVOITUREZ AUTANT QUE POSSIBLE!!!  
PRÉVOYEZ VOS DÉPLACEMENTS ! ARRIVEZ TÔT !**

# LIEU ET ACCUEIL

RIVIÈRE-À-LA-PÊCHE  
PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

## VÉHICULE ÉLECTRIQUE



Pour les besoins de l'évènement, les bornes de recharge du parc national de la Mauricie ne seront pas accessibles dans le stationnement du secteur Rivière-à-la-Pêche. **Prévoyez être autonome avant votre entrée dans le parc.**

Entre l'autoroute 55 et le parc national de la Mauricie, 3 endroits offrent des bornes de recharge, soit L'Olivia table gourmande, le bureau de Postes Canada à St-Jean-des-Piles et Le 2800 du Parc.

## CAMPING RIVIÈRE-À-LA-PÊCHE

Tous les campeurs du site Rivière-à-la-Pêche peuvent accueillir jusqu'à **3 plaques d'immatriculation**, si l'espace le permet; c'est donc le moment d'inviter un ami à se stationner dans votre aire de campement.

### \*Nouveauté\* VESTIAIRE

Lieu : sous le grand chapiteau



Des vestiaires sont maintenant à votre disposition. Comme les places sont limitées nous allons privilégier les participants stationnés sur la route Promenade.

Par souci environnemental, prendre note que nous ne distribuons pas de sac. Vous pouvez utiliser tout autre sac transparent qui se referme.

#### Consignes à respecter :

- La taille maximale des sacs est de 18" x 10" x 8".
- Tous les articles doivent être regroupés dans un seul sac, bien fermé pour éviter toute perte.
- Après la journée, tous les sacs non réclamés seront remis à des organismes communautaires ou de bienfaisance.

**NOUS VOUS RECOMMANDONS DE GARDER VOS OBJETS DE VALEUR AVEC VOUS, PUISQUE NOUS NE POUVONS ÊTRE TENUS RESPONSABLE DES PERTES, VOLS OU DOMMAGES CONCERNANT LES EFFETS LAISSÉS AU VESTIAIRE.**

## VOTRE DOSSARD = VOTRE DROIT D'ENTRÉE AU PARC

Pour éviter l'attente et entrer rapidement au parc national de la Mauricie, passez à l'Expo des Défis le vendredi pour récupérer votre trousse (dossard).

Votre dossard vous sert de laissez-passer officiel. Ayez-le avec vous le matin du défi pour éviter le stress.

## ENDROIT POUR RÉCUPÉRER VOTRE TROUSSE

Cliquez sur l'icône pour le trajet Google Maps.



### VENDREDI 5 SEPTEMBRE - EXPO DES DÉFIS

- **Lieu:** Centre d'entrepreneuriat Alphonse-Desjardins, 1250 avenue de la Station, Shawinigan, Qc, G9N 8K9
- **Heure:** 14h00 à 19h00

### SAMEDI 6 SEPTEMBRE

- **Lieu:** Stationnement Rivière-à-la-Pêche, sous le grand chapiteau
- **Heure:** Dès 8h00

*Ayez en main une carte d'identité avec photo.*

*Vous pouvez aussi mandater quelqu'un pour récupérer votre matériel en lui fournissant une photocopie ou une photo de votre carte d'identité - permis de conduire ou carte d'assurance maladie.*

**LES PERSONNES AYANT ACHETÉ UN MAILLOT DE VÉLO OU UN CHANDAIL POURRONT LE RÉCUPÉRER EN MÊME TEMPS QUE LEUR TROUSSE.**

## DROIT D'ENTRÉE POUR VOS ACCOMPAGNATEURS

Pour ceux qui ont acheté à l'avance le droit d'entrée au parc national pour leurs accompagnateurs lors de l'inscription à l'événement, un courriel de confirmation vous sera envoyé quelques jours avant votre défi. Ce courriel devra être présenté à la guérite du parc à votre arrivée. **Acheter le droit d'entrée pour vos accompagnateurs à l'avance permet de faciliter et d'accélérer l'accès au parc le jour de l'événement.**

Si vous n'avez pas encore acheté le droit d'entrée pour vos accompagnateurs, vous pourrez le faire sur place le vendredi, lors de l'Expo des Défis, à la table des Défis du Parc.

## PUCE DE CHRONOMÉTRAGE

Vous recevrez un autocollant pour votre vélo dans votre trousse du participant :

Installez votre puce sur votre poteau de selle en utilisant la ligne pointillée au centre. Pressez fermement les 2 côtés ensemble.

**ATTENTION :** Prenez garde de ne pas plier votre numéro sous la puce de chronométrage. Si vous pliez ou brisez le circuit électronique sous votre numéro, votre temps ne sera pas capté.



Les autocollants des courses précédentes doivent être enlevés.

## DOSSARDS

Attachez votre dossard sur les poches arrière de votre maillot, de préférence sur votre côté non dominant.

EXEMPLE : Si vous êtes droitier, attachez le dossard sur votre poche gauche et sur la poche centrale.

Le dossard doit être visible en tout temps.

N'oubliez pas vos épingles à dossard!



## BRACELET

Vous recevrez un bracelet dans votre trousse du participant. Vous devez le porter à votre poignet pour avoir accès à votre repas et à votre bière après votre défi.



## DÉFI VÉLO DESJARDINS

7h45	Ouverture du site
Dès 8h00	Remise de la trousse du participant sous le grand chapiteau (dossard et puce).
8h00 à 11h35	Service de dépannage mécanique. Le service est gratuit et les pièces payantes. 
9h15 à 9h55	Positionnement des participants du 105 km à la zone de départ.
10h00	<b>Départ du 105 km - Groupe 1:</b> participants qui compléteront le 105 km sous les 3h30.
10h05	<b>Départ du 105 km - Groupes 2 à 5:</b> participants qui compléteront le 105 km en plus de 3h30
10h25 à 10h55	Positionnement des participants du 80 km à la zone de départ.
11h00	<b>Départ du 80 km</b>
11h05 à 11h30	Positionnement des participants du 57 km à la zone de départ.
11h35	<b>Départ du 57 km</b>
12h00 à 17h00	Début du service de repas sous le chapiteau principal. Un repas et une bière sont servis à tous les participants sous présentation du bracelet.
12h40	Arrivée approximative des premiers cyclistes.
16h55	Arrivée approximative des derniers cyclistes.

## HEURES LIMITES

### Heures limites du 105 km

- Point de contrôle au km 52,5 (Esker - demi-tour) du 105 km: 13h30
- Point de contrôle au km 65 (Vide-Bouteille) du 105 km: 14h00
- Point de contrôle au km 77 (Passage) du 105 km: 15h15

### Heure limite du 80 km

- Point de contrôle au km 40 (Vide-Bouteille - demi-tour) du 80 km: 14h00
- Point de contrôle au km 51,5 (Passage) du 80 km: 15h15

### Heure limite du 57 km

- Point de contrôle au km 28,5 (Passage - demi-tour) du 57 km: 15h15

### Heure limite pour compléter le parcours du 105, 80 et 57 km : 17h00

Si vous n'atteignez pas les points de contrôle avant l'heure limite, la voiture-balai vous signalera de faire demi-tour ou d'embarquer dans une des voitures d'abandon.

Cette mesure assure la sécurité et le retour des cyclistes avant la réouverture de la route Promenade aux visiteurs et garantit une expérience optimale pour les bénévoles et secouristes tout en respectant les horaires.

Pour une question de sécurité, l'organisation se réserve le droit de retirer un participant du parcours, s'il juge que le participant ne pourra pas respecter l'heure limite d'arrivée.

Soyez vigilant pour le sprint final, la route est rapide.



# LE PARCOURS

L'horaire, le plan du site et les parcours peuvent changer sans préavis jusqu'au jour du défi. Nous vous invitons à nous suivre sur notre page Facebook ou le site internet.

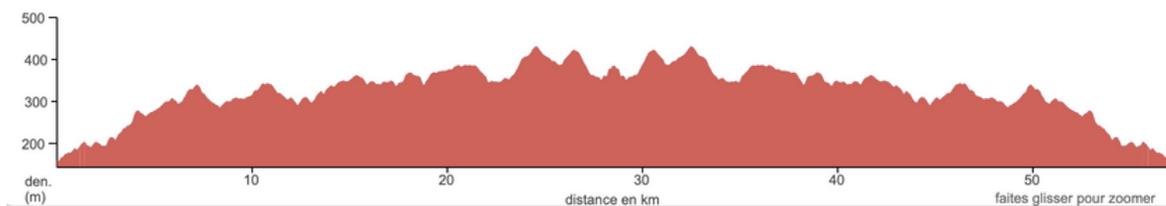
## Préparez-vous à affronter ce défi de taille.

Le parc national de la Mauricie avec sa route Promenade qui traverse celui-ci offre un défi de taille pour les cyclistes avec un dénivelé important. Votre préparation est importante pour vivre ce défi avec plaisir!

La route Promenade sera fermée à la circulation automobile jusqu'à 17h00.

### Défi Vélo Desjardins 57 km

990 mètres de dénivelé positif



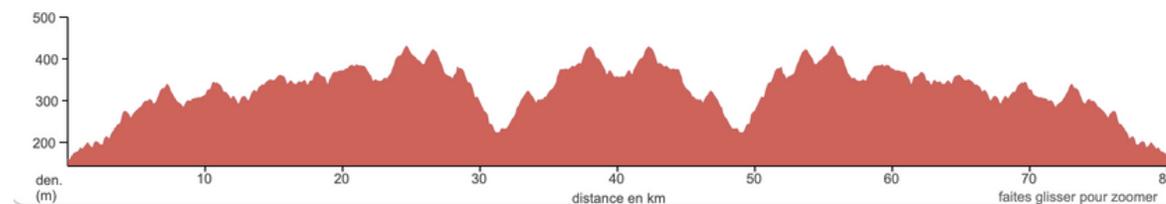
**Départ/Arrivée:**  
Rivière-à-la-Pêche

**Ravitaillements:**

- km 28,5 Le Belvédère
- km 57 à l'arrivée

### Défi Vélo Desjardins 80 km

1460 mètres de dénivelé positif



**Départ/Arrivée:**  
Rivière-à-la-Pêche

**Ravitaillements:**

- km 28,5 Le Belvédère
- km 51,5 Le Passage
- km 80 à l'arrivée

### Défi Vélo Desjardins 105 km

1980 mètres de dénivelé positif



**Départ/Arrivée:**  
Rivière-à-la-Pêche

**Ravitaillements:**

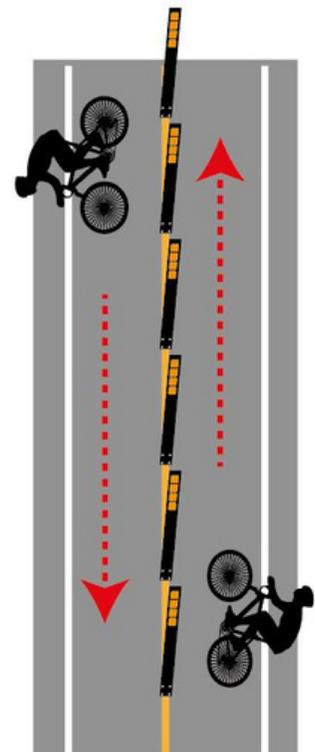
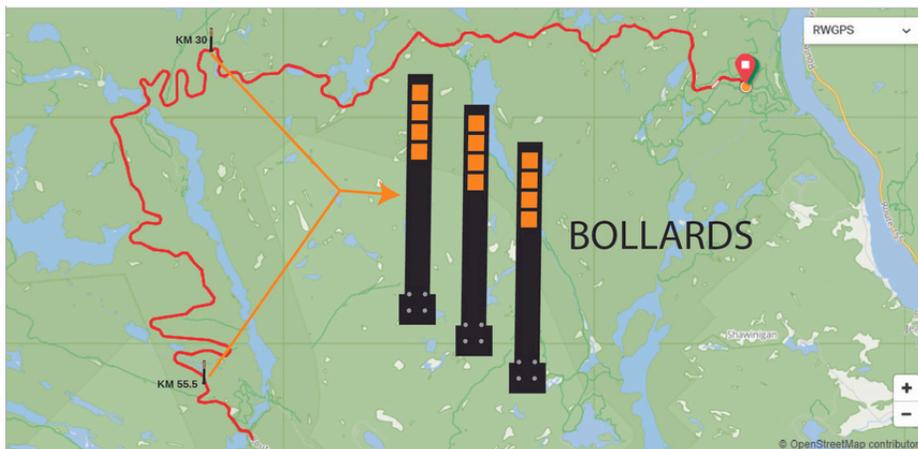
- km 28,5 Le Passage
- km 54 Ruisseau Brodeur
- km 77 Le Passage
- km 105 à l'arrivée

Notre événement est sanctionné par la Fédération québécoise des sports cyclistes.

## BOLLARDS

Le parc national de la Mauricie a installé, depuis quelques années, des bollards (balises signalétiques) à deux endroits sur la route Promenade afin d'en améliorer la sécurité. Soyez particulièrement vigilants en approchant de ces zones.

- vers le Lac Suré (+/- km 25) de votre parcours 57, 80 et 105 km
- vers le Lac Boyer (+/- km 50) de votre parcours du 105 km





## CHANGEMENT AU DEMI-TOUR - PARCOURS 105 KM

Le parc national de la Mauricie a récemment ajouté des dos d'âne sur la route Promenade, à la hauteur de l'Esquer, soit à l'endroit du demi-tour du parcours du 105 km.

En raison de cet ajout, le demi-tour a été déplacé de quelques mètres afin de coïncider avec l'un de ces dos d'âne.

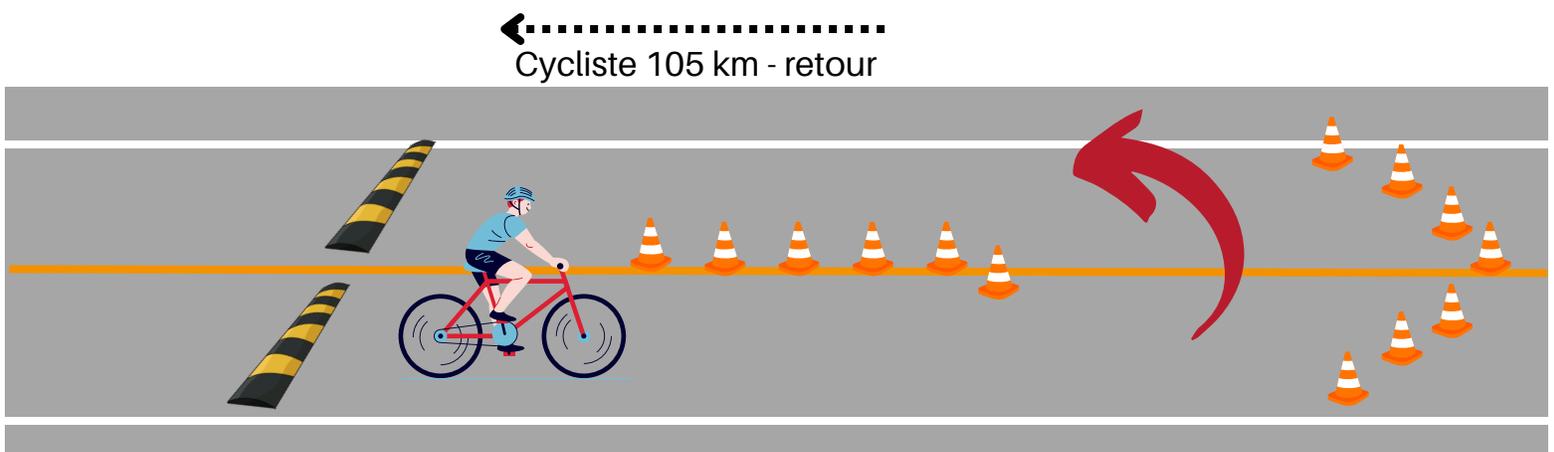
Il s'agit de dos d'âne allongés, facilement franchissables à basse vitesse.

### Consignes pour passer le dos d'âne et effectuer un demi-tour en toute sécurité:

- Ralentissez à l'approche du dos d'âne et du virage
- Tenez fermement votre guidon
- Laissez de l'espace entre vous et les autres cyclistes
- Franchissez le dos d'âne à basse vitesse
- Roulez quelques mètres après le dos d'âne, puis préparez-vous à effectuer le demi-tour
- Mettez pied à terre pour compléter la manœuvre en toute sécurité

### Le demi-tour est un virage serré.

Merci de rester attentif aux consignes des bénévoles qui vous indiqueront de ralentir et de vous préparer à mettre pied à terre.



.....>  
Cycliste 105 km - aller

## LE PARCOURS (SUITE)



### DEMI-TOUR 80 KM / PIED À TERRE OBLIGATOIRE

Le parcours du 80 km est un aller-retour ce qui implique un demi-tour en cours de route.

Veuillez noter que ce demi-tour est un virage serré.

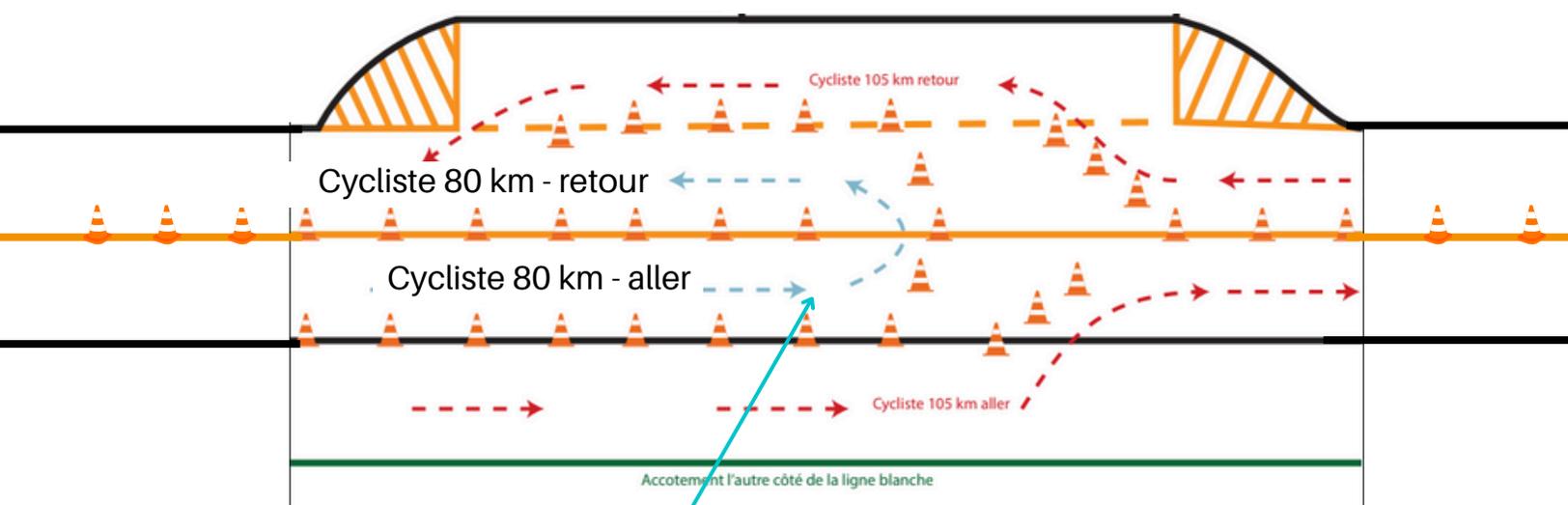
En raison de sa configuration, il sera nécessaire de mettre pied à terre afin d'effectuer la manœuvre en toute sécurité. Merci de rester attentif aux consignes des bénévoles, qui vous demanderont de ralentir à l'approche du virage et de vous préparer à arrêter.

Nous comprenons que cela ajoutera un léger défi au parcours, mais cette mesure est essentielle pour assurer votre sécurité et celle des autres cyclistes.

Merci de votre collaboration afin de faire de cette expérience un moment agréable et sécuritaire pour tous.

### AUCUN ARRÊT POSSIBLE AU DEMI-TOUR

Pour des raisons de sécurité, aucun arrêt n'est permis directement au point de demi-tour. Si vous souhaitez faire une pause, veuillez le faire un peu plus loin, après avoir complété le demi-tour, afin de ne pas nuire à la circulation des cyclistes du 105 km.



**PIED À TERRE OBLIGATOIRE**

## RAVITAILLEMENTS

Vous pourrez profiter de produits québécois pour vous ravitailler lors de votre défi.

Les pauses aux ravitaillements sont d'une durée maximum de 15 minutes à chaque ravitaillement.

### Ravitaillement sur la route

- Eau et boisson avec électrolytes Krono ou Brix
- Boule énergétique Zenit
- Gel Krono ou Brix
- Gauffre Brix
- Fruits: banane et orange de chez IGA Famille Baril
- Bretzel

### Ravitaillement fin

- Eau
- Lait au chocolat

N'oubliez de remplir  
vos 2 bidons d'eau



zenit

KRONO

BRIX



# CODE DU CYCLISTE

Voici quelques consignes à respecter durant votre défi:

- Roulez avec un vélo en excellente condition. Les vélos jugés potentiellement dangereux peuvent être retirés à tout moment pendant l'événement.
- Portez un casque de vélo certifié.
- Roulez sur la voie de droite entre la ligne jaune et la ligne blanche. Des véhicules de l'organisation peuvent circuler dans l'autre sens, et des cyclistes vont faire demi-tour.
- Évitez autant que possible de circuler dans l'accotement qui est réservée pour intervenir en cas de bris mécanique ou pour assister quelqu'un.
- Prévoyez vos vêtements en conséquence de la température.
- Évitez de jeter des déchets ou des bouteilles vides sur la route sous peine de disqualification. Rapportez vos matières résiduelles sur le site principal où des centres de tri seront à votre disposition. Les pelures de bananes sont considérées comme une matière résiduelle.
- **Il est strictement interdit de porter des écouteurs. Le téléphone, s'il est utilisé comme "dashboard", doit être fixé solidement au vélo. Il est interdit de tenir le téléphone en main si vous circulez.**
- Prévoyez 2 bouteilles d'eau et assurez-vous que celles-ci tiennent fermement dans vos porte-bouteilles (pas de bouteilles jetables SVP).
- Respectez les autres cyclistes, c'est aussi leur événement, leur défi.
- Gardez en tête que ce n'est pas une course. Faites-le à votre rythme, pas à celui des autres et surtout, jamais au détriment de la sécurité.
- Si vous montez très lentement, gardez la droite de la chaussée. Si vous dépassez fréquemment, gardez la gauche pour effectuer vos dépassements, sans pour autant traverser la ligne jaune centrale.
- Si un véhicule d'urgence doit passer, libérez la voie aussitôt que possible.
- Prenez le temps de faire un arrêt au ravitaillement pour reprendre vos forces et observer le magnifique paysage qui vous entoure — **tout en respectant un temps d'arrêt maximal de 15 minutes**

## QUI SONT-ILS?

Cette année encore, vous aurez la chance de croiser des encadreur certifiés de la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC). Ceux-ci ont pour rôle de vous encourager, de vous conseiller et de veiller à votre sécurité et au respect des règlements. De plus, ils sont là pour vous aider en cas de petit problème mécanique comme une crevaison, un siège mal ajusté, une chaîne débranchée et autres.

Les encadreur n'ont pas pour rôle de « tirer le peloton » afin de vous faire gagner de précieuses secondes, ils sont là d'abord pour veiller à la sécurité de tous.

Il est important de porter attention à leurs interventions qui ont pour unique objectif votre sécurité et celle d'autrui.

En cas d'absolue nécessité, un encadreur pourra vous porter assistance en montée, mais ceci se fera uniquement à votre demande, si l'encadreur est en mesure de le faire et s'il juge la manœuvre nécessaire et réalisable en toute sécurité. Ils ont reçu la consigne de ne jamais pousser quelqu'un sans que la personne ne l'ait demandé.

Les encadreur ont reçu une formation de secourisme d'urgence et peuvent intervenir en cas d'incident jusqu'à l'arrivée des premiers soins.

Ils porteront un dossard identifié: ENCADREUR



## SERVICE MÉCANIQUE

Un service d'assistance mécanique sera disponible près de la tente principale de **8h jusqu'à 11h30** pour résoudre les problèmes de dernière minute. Ce service est offert gratuitement, mais les frais liés aux pièces nécessaires seront à la charge du participant. IL EST IMPORTANT DE NOTER que cette assistance n'a pas pour vocation d'effectuer des ajustements ou une mise au point, mais bel et bien de fournir une aide en cas de problème mécanique.

Deux mécaniciens à moto proposeront une assistance technique sur le parcours. Ce service sera également gratuit. Il est toutefois recommandé d'être autonome et d'avoir sur soi ce qu'il faut en cas de crevaison.

## MÉDICAL



Un service médical est offert tout au long du trajet et sur le site de départ /arrivée. Votre sécurité est notre priorité. Les bénévoles de la Patrouille canadienne de Ski sont identifiables avec leurs chandails rouges arborant leur logo.

## VOITURE D'ABANDON

En cas de défaillance mécanique majeure ou si un participant n'est plus en mesure de continuer le défi, une voiture d'abandon circulera le long du parcours.

REMARQUE IMPORTANTE : Pour des raisons de sécurité, la voiture ne pourra pas effectuer de trajets aller-retour entre le point de départ de Rivière-à-la-Pêche et le circuit vélo. Les participants qui abandonnent seront déposés au point de ravitaillement "Belvédère" et devront attendre la fin de l'épreuve pour retourner en autobus en fin de journée. Il est important de noter que le véhicule d'abandon n'est pas un service de taxi, ce qui signifie que l'attente avant le retour en autobus pourrait être considérable.

## CHRONOMÉTRAGE

chronométrage professionnel

Vous aurez accès à vos résultats sur le site des Défis du Parc au [lesdefis.ca](http://lesdefis.ca)

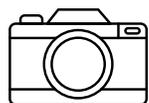
# LES PETITS PLUS DP



## REPAS

Tous les participants recevront un repas après l'arrivée sous présentation de leur **bracelet**. Le repas est sous le chapiteau principal. Selon la disponibilité, il sera possible pour les accompagnateurs de se procurer un repas au coût de 28\$ tx incluses.

- \* Option végétarienne disponible
- \*\* Peut contenir du gluten et des produits laitiers
- \*\*\* Les repas sont préparés par *Festin Royal*



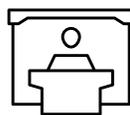
## PHOTO GRATUITE

Des photographes sillonnent les parcours afin de photographier le plus grand nombre de participants. Nous ne pouvons pas garantir que tous seront pris en photo. Les photos seront disponibles gratuitement sur notre site web quelques jours après l'évènement.

## ZONE EXPOSANT

Cette année, la zone exposants des Défis du Parc vous réserve encore plus de découvertes ! Explorez des produits techniques de plein air, des vêtements cyclistes de qualité, des conseils de pros et bien plus. Profitez d'un café réconfortant, d'en-cas locaux, de bières artisanales, et de services utiles pour votre récupération. C'est l'endroit parfait pour magasiner, goûter, se détendre et échanger avant ou après votre défi !

ON CÉLÈBRE LES EFFORTS AVEC DES RÉCOMPENSES SAVOUREUSES, PARCE QUE POUR NOUS, BIEN NOURRIR LE CORPS APRÈS L'EFFORT, C'EST LA PLUS BELLE DES MÉDAILLES.



## FROMAGERIE L'ANCÊTRE



Pour vous récompenser de tous vos efforts, à votre arrivée, passez voir la Fromagerie l'Ancêtre pour déguster un succulent fromage.

(Zone des exposants)



## BIÈRE

Tous les participants (18 ans et plus) pourront bénéficier, sur présentation du **bracelet**, d'une bière gratuite du Trou du Diable ou du Broadway Microbrasserie. (Zone des exposants)



## CAFÉS SPÉCIALISÉS

Gracieuseté de DESJARDINS

Un café de qualité vous attend sur le site ! Que vous ayez besoin d'un petit boost avant votre départ ou d'un moment réconfortant après l'effort.



## SERVICE DE PHYSIOTHÉRAPIE

Un service de physiothérapie sera disponible sur place pour des consultations express, répondre à vos questions et taping au besoin.

### NOUVEAUTÉ

Des **massothérapeutes** seront également sur place pour vous offrir un moment de récupération. Les traitements seront offerts en échange d'une contribution.

## TOILETTES

En plus de celles situées sur le site principal, vous retrouverez des toilettes mobiles au ravitaillement: km 28,5 (Passage/Belvédère) km 54 (Brodeur) et km 77 (Passage).

## STATION D'EAU

Une station d'eau potable sera à votre disposition pour remplir vos gourdes d'eau sur le site principal de l'événement.

## OBJETS PERDUS

Les objets trouvés seront déposés dans le bac d'objets perdus à la tente des Défis du Parc dans la zone des exposants.

## PODIUM

Bien que les courses soient chronométrées, aucun podium n'est prévu lors de l'événement. L'objectif est de mettre davantage l'accent sur le dépassement de soi.

## ARGENT COMPTANT \$

Comme l'événement se déroule dans le parc national de la Mauricie, le réseau cellulaire peut être instable par moments. Nous vous recommandons d'apporter de l'argent comptant si vous souhaitez effectuer des achats sur place.

## VÉLO

- Vélo
- Casque
- Soulier de vélo
- Bas
- Gants
- Vêtements adaptés à la saison, au climat et à la température
- Lunette de soleil
- Montre GPS ou ordinateur de vélo (courroie/moniteur cardiaque)
- Gourdes d'eau et/ou boissons énergétiques (minimum 2)
- Nutrition additionnelle

## DIVERS

- Confirmation d'inscription
- Épingles pour dossard
- Crème anti-frottement
- Crème solaire
- Baume à lèvres
- Mouchoirs, élastique pour cheveux, effets personnels
- Vêtements après-course

## MÉCANIQUE

- Sac de selle qui contient:
  - Chambre à air
  - Cartouches de Co2 (ou pompe portative)
  - Leviers à pneu
  - Multi-outils
  - Gants de latex
  - Rustines
- En réserve dans sa voiture:
  - Chambre à air (2)
  - Pompe à vélo
  - Lubrifiant à chaîne (idéalement mis la veille)

## À AVOIR SUR SOI

- Bracelet pour le repas/bière
- Carte d'assurance maladie

# BON DÉFI!

## ESCOUADE SPORTIVE DP

Prête à tout pour s'assurer que votre expérience soit optimale, l'escouade sportive DP est visible grâce à leurs dossards.

Nos bénévoles sont là pour vous guider, répondre à vos questions et bien plus!



## ESCOUADE INFOS



Des questions? Vous cherchez le lieu de départ?

L'escouade infos munie de leurs dossards jaunes sera sur place pour vous guider!



## ESCOUADE VERTE

Une escouade verte pour aider à diminuer l'empreinte écologique de notre événement.

L'escouade verte munie de leurs dossards verts sera sur place pour vous aider à trier vos matières résiduelles et à vous renseigner sur les bonnes pratiques écoresponsables !



# DÉFI ÉCORESPONSABLE

PROPULSÉ PAR A.B.I



**Devenez un ÉCO-participant en posant de simples gestes qui permettent de réduire l'empreinte environnementale de l'événement :**

- Apportez votre gourde d'eau réutilisable pour vous ravitailler (aucune vente de bouteilles d'eau sur le site de l'événement et aucune distribution de verres).
- Faites votre part en triant correctement vos matières résiduelles: matières recyclables, canettes et déchets.
- Remettez vos épingles à dossard ainsi que vos enveloppes dans les bacs de récupération spécialement identifiés afin que nous les réutilisions lors d'un autre événement.
- Déposez vos chambres à air brisées dans le bac de récupération spécialement identifié.
- Limitez le gaspillage alimentaire en ne prenant que ce que vous consommerez.
- Après votre repas, veuillez déposer vos contenants sur les tables au centre de tri de l'escouade verte afin que les bénévoles puissent trier vos matières résiduelles.
- Priorisez le covoiturage pour vous rendre sur le site de l'événement.
- Compensez une partie de vos émissions de gaz à effet de serre liées à vos déplacements pour venir au parc en faisant un don lors de votre inscription.
- N'imprimez pas de documents qui ne sont pas nécessaires à la réussite de votre défi.
- Protégez le parc en utilisant les installations sanitaires ainsi qu'en prenant garde de ne pas laisser vos déchets s'envoler.

ÉVÉNEMENT CERTIFIÉ



ÉCORESPONSABLE

Par la FQSC depuis 2021

# CAUSE SOUTENUE

Saviez-vous que depuis le tout début, les Défis du Parc offrent la possibilité à une variété d'organismes caritatifs d'utiliser son événement comme plate-forme pour leurs campagnes de financement?

Cette année la fondation soutenue est L'Association des proches aidants de l'Énergie.

La mission de l'Association est de prévenir et soulager l'épuisement des proches aidants en offrant du répit de jour et de l'hébergement, de l'accompagnement, des services, de la relation d'aide et de la formation en lien avec leur rôle.

Ils tiendront un kiosque lors de notre événement. On invite tous les participants et leurs proches à s'y arrêter pour découvrir comment soutenir cette cause importante.

## Association des proches aidants de l'Énergie



Nos ravitaillements sont sans verre — soyez autonomes!

Si vous n'avez pas d'équipement pour rester bien hydraté, sachez qu'il sera possible de vous procurer des gobelets souples réutilisables sur place en échange d'un don au profit de notre cause soutenue.

Disponible dans la zone des exposants à la tente de l'Association des proches aidants de l'Énergie.

## SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX POUR TOUT SAVOIR

Nous vous invitons à partager les moments forts de votre défi et de vos entraînements!

N'hésitez pas à nous identifier sur vos publications. On aime vous voir en action!



FACEBOOK



INSTAGRAM

#défisduparc

## POUR NOUS JOINDRE



[info@lesdefis.ca](mailto:info@lesdefis.ca)



[www.lesdefis.ca](http://www.lesdefis.ca)

# MERCI À NOS PARTENAIRES

## Partenaire majeur



Parcs Canada  
Parks Canada



Tourisme Québec

## Partenaire en titre



Tourisme Mauricie

Jean Coutu

LE GROUPE MAURICE

## Partenaire officiel en développement durable



## Partenaire officiel



## Fournisseur officiel en alimentation



Fruit d'Or

KRONO NUTRITION

zenit

BRIX

## Partenaire médias



## Habilleur officiel



## Partenaire institutionnel



## Cause soutenue

Association des proches aidants de l'Énergie

## Notre événement est sanctionné

FQSC